

Der Sivananda Ashram

(Spirituelles Zentrum in Rishikesh, Indien)

Zusammengestellt aus dem Sivananda Ashram

übersetzt von Divya Jyoti *(German Branch)*

Copyright © THE DIVINE LIFE Trust SOCIETY, Rishikesh, Indien -

Inhalt

Die Säule des Ashrams: Swami Sivananda Maharaj.....	1
Der Sivananda Ashram – ein spirituelle Kraftfeld	2
Ein ganz normaler Tagesablauf im Sivananda Ashram.....	3
Themenbezogene Programme	6
Besondere Veranstaltungen:.....	7
Das tägliche Programm:	7
wöchentliche/ andere wiederkehrende Programme:.....	8
Samadhi Shrine – Samadhi Halle	8
Der Viswanath Tempel	10
Die Vorgeschichte.....	11
Puja im Viswanath-Tempel.....	11
Bhajan Hall.....	12

Die Säule des Ashrams: Swami Sivananda Maharaj

Einerseits ist der *Sivananda Ashram* ein Gelände mit Gebäuden, Gästehäusern, Räumlichkeiten für die Bewohner und Büros. Andererseits ist es überhaupt keine Örtlichkeit. Es ist vielmehr der spirituelle Ausdruck der göttlichen Mission seines Gründers *Swami Sivananda*. Selbst wenn ein Unglück geschehe und alle Gebäude würden zerstört, so gäbe es immer noch den *Sivananda Ashram*. Insoweit wie alle Anhänger und Swamijis die Arbeit fortsetzen und seine Vision weitertragen, insoweit würde auch der *Sivananda Ashram* weiter existieren.

Häufig stellen die Leute fest, dass sie ständig die spirituelle Gegenwart von *Swami Sivananda* und dessen Hand im Alltag des Ashrams spüren. Es heißt dann: „Ich bin es nicht der arbeitet, sondern es ist Gurudev, der durch mich wirkt.“ Auch die Bewohner fühlen, dass sie besonders an diesem Ort seine feste Führung zu ihrem Ziel, der Gott-Verwirklichung, fühlen. An diesem Ort des selbstlosen Dienens, der Kontemplation und der Ego-Zerstörung herrscht eine besondere atmosphärische Schwingung mit einer spirituellen Kraft, die den Sucher zur Verwirklichung tragen kann. *Swami Chidananda* erwiderte einmal auf die Frage eines Ashram-Bewohners, ob er zum *Sadhana* auch woanders hingehen könne: „Nun, es mag viele andere be-

quemere Plätze für die spirituelle Praxis gegen. Doch wer Gott-Verwirklichung wirklich sucht, für den gibt es keinen besseren Ort.“

Der *Sivananda Ashram* ist das Hauptquartier und der spirituelle Brennpunkt einer weltweiten Organisation, genannt „The Divine Life Society“. Die Society hat mehr als 300 Niederlassungen weltweit und viele tausend Anhänger in Indien und der ganzen Welt. Der *Sivananda Ashram* steht wie ein führendes Licht im Zentrum dieses großen Netzwerkes spiritueller Erbauung, in Form der Divine Life Society. Der *Ashram* dient allen und wird durch die großzügigen Spenden seiner Anhänger unterstützt, die möchten, dass der Dienst fortgeführt wird. Jeder, der an ein spirituelles Leben interessiert ist, egal ob Mitglied oder nicht, kann in den *Ashram* kommen und sich durch den vor Ort herrschenden alldurchdringenden Geist leiten lassen.

Der Sivananda Ashram – ein spirituelle Kraftfeld

Der *Sivananda Ashram* ist ein bevorzugter Ort für die spirituelle Praxis von Suchenden aus aller Welt. Alle Besucher, egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene, haben den *Sivananda Ashram* als ihren idealen Ort für spirituelle Übungen empfunden, einen Ort, der mit spirituellen Schwingungen stark aufgeladen ist. Jeder, der ernsthaft eine Örtlichkeit sucht, um seine spirituellen Übungen zu vervollkommen, ist für einige Tage herzlich willkommen. Doch melden Sie sich rechtzeitig mit Ihrer Planung an; Bedingungen und Reisemöglichkeiten finden Sie unter „Reiseinformationen“ für den *Sivananda Ashram* über die Homepage dieser Website der *German Branch*.

Was hat zu solch einer wundervollen spirituellen Atmosphäre geführt? Folgende Faktoren waren ausschlaggebend:

1. Der *Sivananda Ashram* liegt an den Ausläufern der Himalajas, am rechten Ufer des heiligen Ganges, liebevoll *Mutter Ganga* genannt. Dieses Umfeld umgibt den Ort mit einem göttlichen Hintergrund.
2. Gemäß der indischen Mythologie wurde ein Topf, angefüllt mit göttlichem Nektar, am Ufer des Ganges bei *Haridwar* abgestellt. Der göttliche Nektar verteilt(e) sich seit jener Zeit in der gesamten Umgebung und bedeckt auch diesen *Ashram*, der nur wenige Kilometer von *Haridwar* entfernt in Rishikesh liegt.
3. Der Name *Rishikesh* wurde diesem Platz gegeben, weil *Hrishikesh* (*Lord Krishna*) hier seine Anweisungen an *Uddhava* gab. Diese *Uddhava Gita* (Buch XI, Abschnitt 6 -29) ist nicht nur ein Juwel der *Srimad Bhagavatam*, sondern auch der gesamten indischen Philosophie.
4. *Laxman*, der Bruder von *Lord Rama*, hat sich in der Nähe 12 Jahre lang intensiver Disziplin unterzogen. Dieser Ort liegt nur 150 m vom *Ashram* entfernt.
5. Der *Ashram* gehört zu einem Vorort von *Rishikesh*, *Muni-ki-reti*. *Muni* bedeutet Heiliger, - *ki* (vom) - *reti* (Sand); dieses ist ein Hinweis darauf, dass hier am Ufer des Ganges Heilige ihre *Sadhanas* praktiziert und sich in Disziplin geübt haben.

6. In der Zeit, als *Swami Sivananda* (1924 -1934) intensives *Sadhana* praktizierte, war diese hügelige Gegend des heutigen Ashramgeländes tiefster Dschungel. Das betrifft auch das Umfeld des *Vishwanath* Tempels. *Swamiji* hat an dieser Stelle meditiert und transzendente Erfahrungen gehabt. Auch nachdem die Gebäude errichtet wurden, haben hier viele Heilige ihre *Sadhas* praktiziert, und so geschieht es auch noch heute.
7. Im Laufe der Jahre wurden viele Gebäude errichtet. Der Ashram und auch das Umfeld wachsen immer weiter. Von den Häusern des Ashrams, die sich von Ganges am Berghang hinaufziehen, hat man von vielen dieser Gebäude und deren Zimmern zur Südseite eine wundervolle Sicht auf den Ganges. Man wollte mit der Unterbringungsmöglichkeit einfache Zimmer schaffen, um den Anforderungen aufrichtiger Sucher entgegenzukommen.

Ein ganz normaler Tagesablauf im Sivananda Ashram

Es gibt eigentlich keinen typischen Tag im *Sivananda Ashram*. Dafür gibt es vielerlei Gründe. Ein Grund liegt in der Großherzigkeit und Toleranz des Gründers *Swami Sivananda*. Er bestand nicht darauf, dass die Menschen sich an einem geregelten Tagesablauf halten mussten. Es fanden sich in seinen schriftlichen Anweisungen auch keine entsprechenden Anhaltspunkte dafür. Letztendlich hatte und hat noch heute jeder Sucher völlig freie Hand in seiner täglichen Programmgestaltung. Ein anderer Grund für die individuelle Gestaltung des Tagesablaufes lag darin, dass es so viele Festtage, besondere Gottesdienste und Aktivitäten gab und gibt, sodass keine tägliche Routine aufkommen konnte bzw. kann. Doch ein wenig Tagesroutine gab es dennoch:

Gurudev war der festen Ansicht, dass man möglichst früh, d.h. um vier in der Früh aufstehen sollte. Jeden morgen beginnt deshalb um fünf Uhr in der *Samadhi Hall* die Morgenmeditation mit dem Chanting (Singen), dazu 30 Minuten Meditation und ein 10-Minütiges Gespräch in Englisch. Danach ziehen viele weiter in den *Vishwanath* Tempel zur *Morgenpuja* und Andacht. Die *Puja* beginnt Punkt 5:40 Uhr. Während der *Puja* wird „Om Nama Sivaja“ gesungen. Die *Puja* und das Singen enden exakt um 7:00 Uhr mit der Verteilung von *Prasad* (einer kleinen gesegneten Leckerei). Danach folgt das Frühstück von 7:00 bis 7:30 Uhr in der *Dining Hall*. Wer sich besonders gut aufgeladen fühlt, kann von 6:30 – 8:00 zum *Hatha-Yoga* gehen. (Wer dadurch das Frühstück versäumt, kein Problem, denn Mittagessen gibt es bereits ab 11:00 Uhr)

Nach dem Frühstück kann man sich der *Vedanta*-Philosophie zuwenden, die in kleinen Gruppen von 8:20 – 9:00 angeboten wird. Der Morgen ist auch eine gute Zeit für das Dienen. *Swami Sivananda* wirkte unermüdlich zum Wohle aller und befürwortete ausgedehntes *Karma-Yoga* (selbstloses Dienen). Man kann sich dazu bei den vielen Abteilungen erkundigen, ob nicht irgendeine Unterstützung vonnöten ist.

Für Suchende, die sich dem Pfad der Hingabe verschrieben haben, wird allmorgendlich in der *Samadhi Hall* von 7:30 bis 8:30 das Singen des *Mantras* „Om Namo Narayanaya“ angeboten. Man kann auch an einem Gottesdienst entweder in

der *Samadhi Hall* oder dem *Viswanath Mandir* teilnehmen. Jeden Donnerstag ist Gurudev's Tag. Dann wird ab 9:30 eine *Pada Puja* in *Samadhi Hall* angeboten. Für diejenigen, die sich mehr zur Philosophie hingezogen fühlen, findet in der Akademie von 9:30 bis 11:00 Uhr eine Diskussion mit anschließender Meditation statt (*Bitte erkundigen sich an der Rezeption, denn dieser Programmpunkt findet nicht immer statt*).

Nach einem derart geschäftigen Morgen sollte man unbedingt das Mittagessen ab 11:00 Uhr in der *Dining Hall* einnehmen. Dazu gibt es zwei Aufrufe, um den verschiedenen Aktivitäten der Teilnehmer entgegenzukommen (pünktlich um 11:00 und 11:15 Uhr). Die *Sannyasi, Brahmacharis, Sadhaks*, Gäste und Arbeiter sitzen in Reihen am Boden mit einem Blechteller vor sich, einem Becher mit Wasser und einer kleinen Schale für Soße bzw. Suppe (siehe auch Bilder). Nachdem die Tür zur *Dining Hall* geschlossen wurde, alle Anwesenden auf dem Boden Platz genommen haben, wird das *Mahamantra* mit dem 15. Kapitel der *Bhagavad Gita* gesungen, wobei das Essen serviert wird. Die Hilfskräfte kommen zu jedem Einzelnen und bringen, Suppe, Gemüse, Reis und Mehlfladen. Jeder kann soviel bekommen, wie er möchte, doch er darf nichts übrig lassen, denn Nahrung sollte möglichst nicht verschwendet werden. Man sollte das Essen schweigend, mit voller Aufmerksamkeit und Hingabe zu sich nehmen. Die Hilfskräfte gehen nach einiger Zeit für einen Nachschlag noch einmal herum, denn niemand soll hungrig den Saal verlassen (*die notwendigen Handzeichen lernt man schnell*). An Festtagen gibt es für alle ein besonderes Essen mit Süßigkeiten usw., das von großzügigen Sponsoren gestiftet wird. In der Küche der *Dining Hall* wird immer ein sehr nahrhaftes vegetarisches Essen zubereitet! (*Das Geschirr muss man nach dem Abwaschen selber an den entsprechenden Wasserstellen auf dem Dach bzw. vor der Halle reinigen. Folgen Sie einfach der „Meute“*).

Nach dem Essen braucht man, wie es in Indien üblich ist, eine kleine Siesta, um den mit Terminen ausgefüllten Tag zu überdenken. Am Nachmittag kann es Indien selbst im Winter recht warm, sonnig und schön sein. Spät am Nachmittag könnte man zum Ganges hinuntergehen, den *Gurudev Kutir* besuchen, um ein bisschen zu meditieren. Der *Kutir* ist nicht nur ein Treffpunkt zum Singen am Spätnachmittag (17:00 Uhr), wo sich viele Menschen aus aller Welt zum gemeinsamen Singen einfinden, sondern dort kann man sich auch viele persönliche Dinge von *Swamiji Gurudev* anschauen. Man darf sich natürlich nicht die Gelegenheit entgehen lassen, ein kurzes Bad im Ganges an den *Sivananda Ghats* zu nehmen. Doch dieses ist dort nur den Männern erlaubt. Die Frauen sollten lieber auf die andere Seite des Flusses gehen, um vor der Brücke ein Bad zu nehmen; den Bikini können sie dabei getrost zuhause lassen.

Wann auch immer, ob Tag oder Nacht, im Winter wie im Sommer, kann man in die *Bhajan Hall* gehen, um zu meditieren, nur still zu sitzen oder dem *Akhanda Kirtan*, dem unendlichen *Mantragesang* „*Hara Rama, Hare Krishna...*“ zu lauschen. Einige Ashrambewohner wohnen in unmittelbarer Nachbarschaft zur *Bhajan Hall*, um sich die Pflicht des Singens dieses *Mahamantras* für den Frieden in der Welt, jede Minute, jeden Tag, tagaus, tagein, Jahr für Jahr zu teilen. Dieses ununterbrochene Singen währt nun schon erstaunlicherweise seit mehr als 60 Jahren.

Morgens und nachmittags hat zu bestimmten Zeiten, gleich neben der *Samadhi Hall*, die Bibliothek geöffnet, wo den Studierenden mehr als 18000 Bände zur Verfügung stehen. Die meisten Bücher wurden von Anhängern gestiftet. Der Bücherkatalog, d.h. die papiermäßige Verwaltung der Bücher, wird derzeit in ein Computer-

system übernommen. Dadurch wird das Entleihen von Büchern wesentlich erleichtert. Wenn man weniger an Bücher, sondern vielmehr an Visuelles interessiert ist, kann man auch gleich eine Etage tiefer die Audiovisuelle Bibliothek besuchen. Hier kann man sich Kassetten von Vorträgen oder Reden anhören, Videos anschauen oder Bilder von Heiligen aus dem *Sivananda Ashram* und anderen Persönlichkeiten betrachten. Kassettenrekorder mit Kopfhörern oder Videorekorder stehen zur Verfügung. Eine Vielzahl von Kassetten und CDs werden auch zum Kauf angeboten. Die Bibliothek schließt um 16:00 Uhr. Für die Frauen wird jetzt von 16:00 - 17:00 Uhr ein *Mantrasingen* angeboten, Die Anhänger singen *Sanskrit-Mantras, Strotas* und lesen aus den heiligen Schriften. Alle Frauen sind herzlich dazu eingeladen.

Für den späten Nachmittag steht eine Vielzahl von Angeboten zur Verfügung. Man kann z.B. von 16:30 – 17:30 Uhr an einer Meditation im „Office des Generalsekretärs“ oder zur gleichen Zeit am Singen des Mantras „Om Namo Narayanaya“ teilnehmen. Zum Sonnenuntergang geht ein arbeitsreicher Tag zu Ende, doch Herz und Geist können weiter aktiv bleiben. Der hier beschriebene Zeitplan ist völlig überladen, kaum erfüllbar und man würde, wenn man auch nur versuchte, alle Veranstaltungen zu besuchen, nicht mehr zu sich selbst finden. Niemand ist gezwungen, alle Aktivitäten wahrzunehmen. Man stellt sich zusammen, woran man gern teilnehmen möchte. All das spielt sich nach wenigen Tagen des Aufenthaltes ein. Doch all die beschriebenen Aktivitäten, die ungebrochenen Hingabe, Meditation, der Satsang, das Singen usw. tragen wesentlich zur inspirierenden Atmosphäre des Ashrams bei. Man braucht nur den Ashram zu betreten und man wird von einem unbeschreiblichen Frieden erfasst, der greifbar scheint. Besucher, die nur zwei Tage bleiben wollten, verlassen diesen Ort erst nach zwanzig Tagen, manche erst nach Jahren oder bleiben für immer. Viele Schüler, die einmal hier waren, kommen viele Jahre lang, jedes Jahr immer wieder, um sich an der mysteriösen Quelle zu laben, wieder aufzutanken, um sich inspirieren zu lassen.

Doch nun zurück zu dieser unbeschreiblichen Zeit des Sonnenuntergangs. In dieser Zeit werden Gottesdienste im *Viswanath Tempel* und in der *Samadhi Hall* abgehalten. Um 17:30 bzw. 18:00 Uhr findet am Ganges das *Ganges Arati* (die Gangesverehrung) statt. Zu bestimmten Feiertagen setzt man zusätzlich kleine handtellergroße Schiffchen aus Blattwerk ins Wasser. Ein wahrhaft erhebender Anblick, wenn die kleinen beleuchteten Schiffchen von der Strömung erfasst werden und der untergehenden Sonne entgegentanzen (siehe auch Bilder). Um 18:30 wird in der *Dining Hall* das Abendessen serviert.

Würde es danach nicht passen, mit anderen Ashrambesuchern über die Schönheit und die Inspiration des Tages zu sprechen? Manchmal treffen sich einige Gruppen, man unterstützt sich gegenseitig, macht sich Mut. Dieses Zusammenkommen mit anderen Weisen und aufrichtigen Persönlichkeiten wird *Satsang* genannt. *Swami Sivananda* war überzeugt, dass *Satsang* der wichtigste Aspekt im spirituellen Leben ist und besuchte ihn deshalb jeden Tag, egal wie müde er von seiner anstrengenden Arbeit des Tages war. Der *Ashram* setzt diese Tradition tagtäglich von 19:30 – 21:30 Uhr fort, wo die Anhänger zusammenkommen, gemeinsam singen, aus der Gita lesen. Es werden Vorträge in Englisch oder Hindi gehalten und am Schluss ein kurzen Gottesdienst abgehalten. (*Hindi-Vorträge werden in Kurzform ins Englische übersetzt*).

Damit sind die organisierten Aktivitäten des Ashrams abgeschlossen, doch der eigene Tag der Kontemplation und Meditation muss damit nicht beendet sein. Bevor man sich zum Schlafen begibt, kann man den Tagesablauf noch einmal Revue passieren lassen: was hat man erlebt, was war besonders inspirierend, was hat man gelernt? Danach wird man zufrieden einschlafen können, um am nächsten Morgen erfrischt die Aktivitäten wieder aufzunehmen.

Themenbezogene Programme

Die ganze Atmosphäre des Sivananda Ashrams ist spirituell aufgeladen. Der Aufenthalt von nur wenigen Tagen im Ashram ist eine besondere spirituelle Erfahrung und *Sadhana* zugleich. Viele Yoga-Anhänger besuchen den Ashram, um sich spirituell aufzuladen. Es gibt im Ashram viele spirituelle, akademische und soziale Angebote. Der Besucher kann sich auswählen, woran er teilhaben möchte. Die angebotenen Aktivitäten im Detail:

Hatha-Yoga: Täglich finden Übungsstunden für Yoga-Asanas und Pranayama (getrennt nach Geschlechtern) statt.

Bhakti Yoga: Seit dem 3. Dezember 1943 wird täglich 24 Stunden das Mahamantra '*Hare Rama Hare Rama Rama Rama Hare Hare; Hare Krishna Krishna Krishna Hare Hare*' gesungen. Es besteht die Möglichkeit daran teilzunehmen.

Puja findet dreimal täglich im *Viswanath* Tempel nach traditionellen Regeln statt. Während der morgendlichen *Puja* findet in der Zeit von 6.00 bis 7.00 Uhr ein Gruppensingen 'Om Namah Shivaya' statt. Im *Samadhi Mandir* wird dreimal täglich die Paduka Puja mit dem Singen von 'Om Namo Narayanaya' Mantra zelebriert. Außerdem werden Vishnusahasranama Stotrams gelesen. Im *Durga Mandir* und *Dattatreya Mandir* werden morgens und abends Pujas zelebriert.

Zu **Purnima** (Vollmond), **Amavasya** (Neumond) und vielen anderen besonderen Anlässen wird in kleinen Gruppen 24 Stunden lang gesungen.

Zu den **Festtagen** finden besondere Aktivitäten statt.

Satsanga: Der tägliche Abend-*Satsanga* ist eine bedeutende Aktivität im Ashram. Das Programm beinhaltet Lesungen aus der Bhagavadgita, Bhajan, Kirtan, Samkirtan, Gebete, Arati usw. Nach dem Arati begrüßen Senior Swamis neu angekommene Gäste. (eine Teilnahme ist *Pflicht* für alle Besucher) Zu den Aratis gehört auch der Satsanga am frühen Abend am Gurudev Kutir am Ganges. Nachmittags findet für die Damen in der Bücherei ein besonderer Satsanga statt.

Meditation: von 5.00 bis 6.00 Uhr findet täglich eine Zusammenkunft mit Gebeten, Meditationen und Ankündigungen in der Samadhi Halle statt. Nachmittags wird von 17.00 bis 18.00 Uhr im Büro des Generalsekretärs eine Meditation angeboten. Zur selben Zeit üben viele Besucher Japa (Mantra-Singen) und Meditation an verschiedenen Orten des Ashrams. (Informationen erhalten Sie im Ashram an der Rezeption)

Jnana Yoga: In der Yoga Vedanta Akademie werden spezielle Kurse angeboten (Bitte wenden Sie sich dazu an den Generalsekretär – findet nicht immer statt). Zu bestimmten Themen (Schriften), philosophischen Gesprächen werden täglich zu unterschiedlichen Zeiten von einigen Senior Swamis Gruppen angeboten. (Erkundigen Sie dazu nach ihrer Ankunft im Ashram bei der Rezeption). Die umfangreiche Bibliothek (Library) und der Audioraum bieten zahlreiche Möglichkeiten zur Information zu speziellen Themenkreisen.

Besondere Veranstaltungen:

Sadhana Woche: Eine große Zahl von Anhängern kommen zu *Guru Purnima* in den Ashram. Dann findet, beginnend an *Guru Purnima*, eine besondere spirituelle Woche mit Vorträgen, Meditation und Chanting statt. (*siehe spiritueller Kalender*)

Weihnachts-Retreat: Die Anhänger aus kälteren Gegenden, wie Europa, Japan und Nordamerika besuchen den Ashram meistens im Dezember und Januar. Darum findet jedes Jahr zu Weihnachten eine besondere Veranstaltungswoche statt.

Akhanda Kirtan: Non-stop Chanting gibt es an allen Tagen, wie Purnimas, Amavasys und jeweils am Abend der folgenden Feiertage, wie Mahasivaratri, Gauranga, Mahaprabhu Jayanti, Guru Purnima, Sri Krishna Jayanti, Sivananda Jayanti, Anniversary von Akhanda Mahamantra Samkirtanan, Anniversary des Viswanath Mandir.

Folgende Retreats und Puja-Tage sind im Laufe vieler Jahre zur ständigen Einrichtung im Ashram geworden:

1. Sadhana Woche zu 'Guru Purnima' (siehe spiritueller Kalender) - wechselnder Termin
2. Navaratri Puja – 9 Tage
3. Siva Puja an Mahasivaratri – eine Nacht
4. Sakanda Puja – 6 Tage
5. besondere Puja an Sri Krishnan Jayanti
6. besondere Puja an Sri Rama Jayanti
7. Der Weihnachten Retreat ist im Ashram ein besonderes Erlebnis
8. darüber hinaus gibt es zu diversen Feiertagen und Anlässen Pujas, Lesungen, Singen, Gebete etc.

Das tägliche Programm:

Zeiten:

05.00 - 06.00 morgens Singen, Beten, Meditation, Gespräche in der Samadhi Halle

05.40 - 07.15 morgens Singen 'Om Namah Sivaya' im Viswanath Mandir

06.30 - 08.00 Yoga Asanas für Männer im Nirmanashala Gebäude

07.00 - 07.30 Frühstück in der Dining Halle

07.30 - 08.30 'Om Namo Narayanaya' Singen in der Samadhi Halle

08.20 - 09.00 Vedanta - Klasse im Sadhana Kutir

09.00 - 11.00 und 14.00 - 16.00 Öffnungszeiten der Bibliothek

08.30 - 10.30 und 13.30 - 15.30 Öffnungszeiten für das Video Studio

08.00 - 10.30 und 13.00 - 15.30 Öffnungszeiten des Buchladens
09.30 - 11.00 (Donnerstags) Paduka Puja in der Samadhi Hall
09.30 - 11.00 philosophische Diskussionen, Meditation im Akademie Gebäude (vorher nachfragen)
09.30 - 10.15 Service im Viswanath Mandir
09.30 - 10.15 Service (Donnerstag Pada Puja) Samadhi Hall
11.00 - 11.30 bzw. 11.30 - 12.00 Mittagessen in der Dining Hall
15.00 Teepause
16.00 - 17.00 Satsanga in der Bibliothek (Library) für die Damen
16.30 - 17.30 'Om Namo Narayanaya' Singen in der Samadhi Halle
16.30 - 17.30 Meditation im Büro des Generalsekretärs
17.30 - 18.30 Yoga Asanas (für Damen) im Nirmanashala Gebäude
17.30 - 18.00 Ganga Arati am Gurudev Kutir Ghat (Ganges)
17.30 - 18.30 Service im Viswanath Mandir
18.00 - 18.45 Service in der Samadhi Halle
18.30 (im Sommer 19.00) Abendessen in der Dining Halle
19.30 - 21.30 Satsanga in der Samadhi Halle

(Änderungen vorbehalten)

wöchentliche/ andere wiederkehrende Programme:

1. Der 8. jeden Monats wird als Geburtstag H.H. Sri Swami Sivanandajis Maharaj gefeiert
2. Amavasya ist immer 'Aller Seelen-Tag'
3. Jeden Purnima- und Amavasya-Abend findet Sri Bhagawan Puja statt.
4. Sri Satyanarayan Puja an jedem Purnima-Abend
5. Sri Mahmrityunjaya Havan an jedem Pradosha Puja-Tag
6. Sri Suryanarayana Puja ist Sonntags
7. Sri Siva Puja Montags
8. Sri Skanda Puja Dienstags
9. Sri Vishnu Puja Mittwochs
10. Sri Guru Puuja Donnerstags
11. Besondere Ganga Puja und Lakshmi Puja Freitags
12. Sri Hanuman Puja Sonnabends

Samadhi Shrine – Samadhi Halle

(das spirituelle Zentrum)

Samadhi Mandir ist der zentrale Ort der spirituellen Aktivitäten des *Sivananda Ashrams*. Die beiden Hauptaktivitäten, die Morgenmeditation und der allabendliche *Satsang*, finden hier statt. Diese Halle, dieser Ort, ist die Quelle der spirituellen Schwingungen und Inspirationen für all seine Besucher. Selbst wenn keine Veranstaltungen stattfinden, kommen Anhänger hierher, um in dieser heiligen aufgelade-

nen Atmosphäre zu verweilen, in aller Stille Mantras zu singen, zu beten oder zu meditieren.

Der *Samadhi Shrine* befindet sich am Ende einer lang gestreckten Halle. Über allem befindet sich eine lebensgroße Skulptur von *Swami Sivanandaji* auf einer Lotusblume im Lotussitz. Die imposante Statue nimmt den Betrachter förmlich gefangen, macht ihn sprachlos. Man vergisst die beeindruckende Halle zu betreten und klebt förmlich an den Eingangsstufen. Die Halle ist halbhoch in einem grauen strukturierten Marmor ausgekleidet. Danke Gott, dass man sich wieder lösen kann. Erst jetzt fallen dem Besucher die wundervollen Schnitzereien an den großen Eingangstüren auf. Die acht äußeren Quadrate auf den großen Türen stellen verschiedene Symbole von Religionen und Glaubensrichtungen dar. Die inneren Quadrate beinhalten acht markante Wörter, als wären sie die Quintessenz oder die fundamentalen universalen Prinzipien aller Religionen und Glaubensrichtungen. Die acht Wörter lauten aus dem Englischen übertragen: Diene, Liebe, Gib, Reinige dich, Meditiere, Verwirkliche, sei gut – tue Gutes. Die Bedeutung und die Schönheit dieser Begriffe werden im Buch von Swami Sivananda „Philosophie und Lehren“ (*ist in deutscher Übersetzung vergriffen*) und auch anderen Werken erklärt. Der *Samdhi Shrine* ist der Schrein eines Heiligen, der alle Religionen respektierte, und der alles Gute aus allen Quellen akzeptierte.

Wenn man die Halle betritt, fallen die zu beiden Seiten der Wände angebrachten Ölgemälde mit ihren Bildunterschriften sofort auf. Dieses ist der Ort der Inspiration für zahllose Anhänger. *Mr. Allen* aus Großbritannien hat all diese Ölgemälde geschaffen, die verschiedene Episoden des Lebens von *Swami Sivananda* darstellen. Als er diese Bilder dem Präsidenten *Swamiji Maharaj* vorstellte, entschied dieser sofort, man möge diese Bilder im *Samadhi Mandir* aufhängen. Wer zum ersten Mal die Halle betritt, fühlt sich von den Bildern gefesselt. Außerdem fallen die Bildunterschriften auf: es sind bemerkenswerte Gedanken von *Swami Sivananda*.

Wenn das Auge des Besuchers von den vielen Eindrücken ein wenig ermüdet, sucht es nach Veränderung und findet dann eine sorgfältig behütete große Ausgabe der Vedas mit einem Bild von *Lord Vishnu*, das in einer Glasvitrine verwahrt wird. Dieses Buch wird wie die lebendige Gegenwart von *Veda Bhagavan* behandelt und nur alle 14 Tage zu besonderen Gottesdiensten hervorgeholt. Das Singen des Mantras „*Om Namō Narayanaya*“ und das Rezitieren von *Sri Vishnu-Sahasrasa-Nama* finden an dieser Stelle regelmäßig statt. Auf der rechten Seite der Halle befindet sich noch ein Bild von *Swami Sivananda*, das von Anhängern aus Argentinien gestiftet wurde.

Der innerste Teil beherbergt das eigentliche Heiligtum, den *Samadhi Schrein* dieses großen Heiligen. Man kann immer wieder Anhänger in tiefer Ehrfurcht beobachten, wie sie von Gefühlen überwältigt, den Schrein betrachten. Doch bevor sie ihn betreten, berühren sie die Füße von *Lord Ganesh* über dem Eingang. Man verbeugt sich, um Ihm die Ehre zu erweisen, umrundet den Schrein, verneigt sich wiederum und bevor man das Heiligtum verlässt, malt man sich mit heiliger Asche einen kleinen Punkt auf die Stirn.

Am Abend trifft man sich wieder im *Samadhi Mandir* zum *Satsang*, dem Hauptprogramm des Ashrams. Der *Satsang* beginnt mit Gebeten an alle Gottheiten. Danach folgt das Rezitieren verschiedener Hymnen. Es erfolgt eine Lesung oder An-

sprache, meist in Englisch. Wenn einmal Hindi gesprochen wird, gibt es im Anschluss eine Zusammenfassung in Englisch. Es folgen Gebete für alle Leidenden, für den Frieden und das Wohlergehen der gesamten Menschheit sowie göttliche Gesänge. Die Zeremonie schließt mit dem *Arati* und dem Verteilen von *Prasad* ab (*Die Bedeutung von Prasad siehe auch „Reiseinformationen“*).

Die Morgen-Meditation findet von 5:00 bis 6:00 Uhr am gleichen Ort statt. Wer ein wenig früher kommt, findet bereits viele meditierende Anhänger vor. Nach einer kurzen Ansprache beginnt die Gruppenmeditation. Manchmal spricht auch *Swami Atmaswarupananda* (auch genannt: „Swami Bill“) noch einige wenige Worte. Die Atmosphäre ist derart aufgeladen, dass man unwillkürlich nach innen gezogen wird, alles schweigt, niemand schaut herum. Die Meditation schließt mit einem kleinen *Kirtan* (Gesang) ab. Danach hasten die Devotes zum *Viswanath Tempel* hinüber, um das „*Om Nama Sivaya*“ mit der abschließenden *Puja* nicht zu versäumen.

Es sei angemerkt, dass *Swami Chidanandaji Maharaj* größten Wert auf dieses allmorgendliche Programm legt und er nimmt, wenn er im Ashram weilt, regelmäßig daran teil. Seine morgendlichen Ansprachen sind äußerst inspirierend, sodass viele dieser Reden in Büchern veröffentlicht wurden.

Der Viswanath Tempel

(Das religiöse Zentrum)

Traditionell hat in Indien jeder Haushalt seine eigene so genannte „Schutzgottheit“. Ein kleiner Altar findet sich in jedem Haushalt irgendwo in einem Bücherregal, auf einer Anrichte oder Nische. In den meisten Ashrams gibt es einen entsprechenden Tempel, der dem präsidierenden Gott gewidmet ist. In diesem Sinne wurde für den *Sivananda Ashram* und alle Anhänger der Sivananda Familie „*Lord Visvananta (Lord Siva)*“ ausgewählt, der Herr des gesamten Universums, die Schutzgottheit. Im Zentrum des Tempels befindet sich *Lord Siva* und hinter IHM steht *Lord Krishna* in Form eines wunderschönen Idols (symbolisiert als der Charmante mit der Flöte). Nach der Tradition beherbergt jeder *Siva*-Tempel auch *Lord Ganesh* und *Devi*, die auch hier nicht fehlen dürfen. In unserem Tempel befinden sich auch *Lord Rama* mit der kosmischen Mutter *Sita*, seinem Bruder *Laxman* und seinem Hauptmann *Hanuman*. Im Tempel-Komplex finden sich auch *Sri Sanakarachaya* und eine *Yajna-sala (Opferschale)*. *Swami Sivananda* war für seine Großzügigkeit und Weitsicht bekannt. Darum wurden und werden an dieser Stelle alle Gottheiten zu den bestimmten Feiertagen nach dem Mondkalender verehrt (*siehe auch spiritueller Kalender*). Der Tempel ist damit ein zentraler Mittelpunkt für *Pujas* und alle traditionellen Aktivitäten des Ashrams.

Die Vorgeschichte

Als *Swami Sivananda* nach Rishikesh kam und sich 1924 im *Swargashram* niederließ, war der gegenwärtige Ashram noch Dschungelgebiet und die einzige Straße führte am Ufer des Ganges entlang. In der Zeit seines intensiven *Sadhana* blieb er solange wie möglich in der Einsamkeit. Seine außergewöhnliche Persönlichkeit zog jedoch viele Suchende an. Wenn möglich, ging er zu diesem steilen Berghang in den tiefen Dschungel, setzte sich unter einen Bilva-Baum und verbrachte dort möglichst den ganzen Tag. Eine absolute Erfahrung ist nur möglich, wenn der Suchende die drei *Gunas* (siehe *Vedanta Glossar*) überwindet. Der Bilva-Baum hat ähnlich wie der Ahornbaum dreifachgezackte Blätter. Darum opfern viele Sucher in symbolischer Form die Blätter des Bilva-Baumes dem Herrn. Die *Puja* des *Lord Siva* wird mit diesen Blättern durchgeführt. Darum begann *Swamiji* seine Übungen mit dem Opfer von Bilva-Blättern an einer ganz bestimmten Stelle, die ihn intuitiv anzog und ganz besonders inspirierte. Es wird angenommen, dass er in den vielen Stunden seiner Meditation an dieser Stelle seine übernatürlichen Erfahrungen machte. Nach einigen Jahren schenkte die Regierung der Divine Life Society dieses Land. Darum dachte *Swamiji*, es sei Gottes Wille, dass an dieser Stelle ein Tempel errichtet werden müsste.

Es gab noch einen weiteren außergewöhnlichen Punkt. *Gurudev* war überaus empfindsam, freundlich und empfand Mitleid mit den Menschen. Er wünschte aufrichtig, dass der 2. Weltkrieg so schnell wie möglich zu Ende gehen möge. Um den Frieden in die ganze Welt zu tragen, wurde am 3. Dezember 1943 mit dem Singen des *Mahamantra-Kirtan* begonnen, rund um die Uhr, nonstop. Nach wenigen Wochen, d.h. bereits am 31. Dezember, wurde der *Viswanatha* Tempel eingeweiht. Dieser moderne Heilige zelebrierte die traditionelle *Puja* für den Weltfrieden dreimal täglich. Im *Satsanga* am Abend wurden ebenfalls besondere Friedensgebete gesprochen. Darüber hinaus fanden im Ashram regelmäßig Veranstaltungen mit Friedens-Opfern statt.

Puja im Viswanath-Tempel

Dieser außergewöhnliche Hintergrund des Tempels bringt wundervolle spirituelle Schwingungen hervor. Obwohl sich dieser unorthodoxe Heilige der traditionellen *Puja* für den Weltfrieden bediente, inspirieren der Tempel und die *Pujas* die Anhänger so sehr, dass diese Veranstaltungen systematisch weiter betrieben werden.

Eine Vielzahl von Anhängern bitten jeden Tag um *Pujas*. Der Tempel wird morgens um 4:00 Uhr geöffnet und die erste *Puja* findet um 5:45 statt. Während die *Veda-Mantras* im Inneren des Tempels rezitiert werden, wird von den Devotes in der Haupthalle der *Kirtan* „*Om Namah Shivaya*“ gesungen, um die spirituellen Schwingungen zu ergänzen.

Besondere Gottesverehrungen bzw. Feiertage werden zusammen mit Gästen und Bewohnern gemeinsam in diesem Tempel gefeiert. Zum Beispiel wird an *Mahasivaratri* die ganze Nacht über zu jeder vollen Stunde eine *Puja* abgehalten. Danach wird zu früher Stunde in der *Dining Hall* ein besonderes Essen auf Palmenblät-

tern serviert, das von den Swamis verteilt wird. Zu diesem besonderen Genuss sitzen alle Beteiligten am Boden und speisen gemeinsam. An *Krishna Jayanti* gibt es ein Neuntage-Programm, so auch an *Sri Rama Jayanti*. Zu besonderen Gelegenheiten finden im Tempel auch Lehrreden über *Srimad Bhagavatam*, Rezitationen von *Ramayana*, *Akhanda* (nonstop) Kirtan oder andere Programme statt. Doch die über neun Tage andauernde *Devi Puja* und die *Vijaya Dasami* Programme, die Weihnachtswoche und das Neujahrsprogramm werden aus klimatischen Gründen in der Bibliothek abgehalten. Die jährlich über sechs Tage andauernde *Skanda Puja* wird in der *Bhajan Hall* abgehalten.

Bhajan Hall

Die *Bhajan Hall* wurde 1942 eingeweiht. Diese Halle war über viele Jahre die einzige Halle im Ashram. Darum fanden früher alle Programme hier statt. Auch hier kann man die weise Voraussicht von Swami Sivananda erkennen. Die Halle wurde mit vielen Bildern von Heiligen ausgestattet. Auf der einen Seite findet man außerdem eine Skulptur von *Lord Kartikeya*. Darüber hinaus hat eine Anhängerin, eine Künstlerin aus Deutschland, die Indien Kunst studierte, je eine große Skulptur von *Durga Devi* und *Sarasvati Devi* geschaffen und Swamiji geschenkt. Die sechs Tage andauernde *Skanda Puja* wird in dieser Halle auf traditionelle Weise zelebriert.

Das höchst Bemerkenswerte für diese Halle das *Akhanda Kirtan* des *Mahamantras*. Die Verwüstungen durch den 2. Weltkrieg hatten Gurudev derart bewegt, dass er eine Friedenskampagne ins Leben rief. Dieses *Akhanda Kirtan* wurde am 3. Dezember 1943 mit der Absicht ins Leben gerufen, um der ganzen Welt Frieden zu bringen, und wird seitdem, nunmehr seit mehr als 60 Jahre, ununterbrochen, Tag und Nacht, nonstop, gesungen. Es ist ein Zeichen für den Wunsch nach Frieden in der Welt. Jeder sollte dieses Singen des *Mahamantra* bei seinem Aufenthalt im Sivananda Ashram für eine halbe Stunde übernehmen!

Vor einigen Jahren wurde die Sivananda Hall erreicht, wo aufgrund der Kapazität viele Veranstaltungen stattfinden.

Jeden Morgen findet in einer Halle direkt am Ganges Hatha-Yoga Außerdem findet Meditation mit Lesungen in der Samadhi-Hall statt.

Der Ashram angeschlossen ist ein Hospital, eine Augenklinik, eine Leprastation und eine Einrichtung für Kranke, die hilflos auf der Straße gefunden werden. Darüber hinaus finden regelmäßig Armenspeisungen statt.

OM TAT SAT !